



UNIVERSIDAD DEL SALVADOR
Facultad de Psicología y Psicopedagogía
Sede Centro

TRABAJO DE INTEGRACION FINAL

El uso de Netflix y su posible relación con los trastornos del sueño



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Decana de la universidad:
Dra. Gabriela Maria Renault

Directora de la carrera:
Lic. Sandra Nomino

Composición de la Cátedra:

Profesora Titular:
Dra. Braude

Profesora tutora:
Dra. Braude

Alumna:
Ma. Victoria Santarelli

Correo Electrónico:
Santarelli.victoria@gmail.com

Año:
2018

Agradecimientos

Quiero comenzar agradeciéndole a todas aquellas personas que me ayudaron a llevar a cabo este trabajo de integración final, principalmente a la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la Universidad del Salvador y a los integrantes de la cátedra de la Dra. Braude, especialmente a ella que me acompañó desde el primer día y mostró mucho interés y entusiasmo por ayudarme.

Agradecerles también a todas aquellas personas que fueron parte de este trabajo, a todos los que me respondieron los cuestionarios y a los que me brindaron información.

También quería agradecerle a mi familia, mis amigos y una especial mención a mis compañeras de la facultad que siempre estuvieron predisuestas a ayudarme y fueron muy contenedoras en este proceso.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

ABSTRACT

En la actualidad existen diversos Servicios de Streaming, cada uno con características y finalidades diferentes pero la cualidad en común que conservan todos los Servicios de Streaming es la distribución digital de contenidos de multimedia a través de una red de computadoras, habitualmente es la difusión de videos o audios. Cada día estos servicios se expanden más por el mundo y son cada vez más masivos.

Netflix, al ser un Servicio de Streaming, el cual fue creciendo y en la actualidad es muy invasivo dentro de la vida cotidiana de las diferentes personas, podría ser un factor de los posibles trastornos del sueño que la persona pueda llegar a tener, ya que al poder tener acceso al libre uso podría afectar a la capacidad del sueño.

En este Trabajo de Integración Final, evaluamos a hombres y mujeres entre 25 y 35 años de edad a través del Cuestionario de Oviedo del Sueño, y un cuestionario para clasificar el uso activo o no de Netflix.

PALABRAS CLAVES: Trastorno del sueño- Servicios de Streaming- Netflix

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| ABSTRACT | 3 |
| 1.INTRODUCCIÓN | 6 |
| 1.1 Planteo del Problema | 6 |
| 1.2 Justificación | 8 |
| A. Relevancia Social | 8 |
| B. Relevancia Profesional | 8 |
| C. Relevancia Personal | 9 |
| 1.3 Objetivos de la investigación | 10 |
| 1.3.1 Objetivo General | 10 |
| 1.3.2 Objetivos Específicos | 10 |
| 1.4 Hipótesis | 11 |
| 2. DESARROLLO | 12 |
| 2.1 Estado del Arte | 12 |
| 2.2. Marco Teórico | 13 |
| Sueño | 13 |
| Trastornos del sueño | 16 |
| Factores de riesgo que promueven los trastornos del sueño | 26 |
| Servicios de Streaming | 28 |
| Netflix | 30 |
| 2.3 Metodología | 33 |
| 2.3.1 Condiciones de viabilidad y factibilidad | 33 |
| 2.3.2 Condiciones Éticas | 33 |



| | |
|--|-----------|
| 2.3.3 Método | 34 |
| 2.3.4 Tipo de estudio | 34 |
| 2.3.5 Diseño de investigación | 34 |
| 2.3.6 Muestra | 34 |
| 2.3.7 Variables | 35 |
| 2.3.8 Instrumentos | 35 |
| 2.3.9 Relevamiento y Análisis de datos | 36 |
| 3. CONCLUSIONES, PROPUESTAS Y REFLEXIONES FINALES | 56 |
| Conclusiones | 56 |
| Propuestas | 57 |
| Reflexiones | 57 |
| 4. REFERENCIAS | 59 |
| 5. ANEXOS | 61 |



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

1. INTRODUCCION

1.1 Planteo del problema

Así lo recuperado y analizado de Medina Cordero, A., Feria Lorenzo, D.J., Oscoz Muñoa (2009), todo ser humano tiene la necesidad fisiológica de dormir durante toda su vida, es necesario para poder recuperar la energía que se perdió durante las actividades realizadas en el día. Es decir, el sueño es necesario para ser saludable y tener bienestar en su vida cotidiana. Durante el sueño hay una alteración del estado de conciencia, pero ocurren gran cantidad de cosas que son esenciales para mantenernos saludables, las funciones vitales permanecen, aunque más atenuadas, pues los requerimientos energéticos en reposo disminuyen.

Se puede definir al sueño como “un estado fisiológico necesario y reparador, normalmente periódico y reversible, caracterizado por una depresión de los sentidos, de la conciencia, de la motricidad espontánea², en el que la persona puede despertarse con estímulos sensoriales.”

(Medina Cordero, Feria Lorenzo, Oscoz Muñoa, 2009, p. 1819)

Cuando hay una alteración en un periodo prolongado del tiempo, se puede decir que la persona presenta un trastorno del sueño, que según Chuquimia Zárate, Vargas Flores, definen a estos como:

“Enfermedades que afectan el ciclo normal del sueño, involucrando a gran parte de la población, pero con mayor frecuencia a personas de la tercera edad. Estos trastornos que actualmente se consideran comunes por algunas personas, pueden o no estar relacionados a enfermedades psiquiátricas, patologías del sistema nervioso y hábitos, alterando las funciones del organismo.” (Trastornos del sueño, 2013)

En la actualidad, hay un crecimiento de los diversos servicios de streaming que hay en el mundo, en especial de Netflix, y tienen un gran impacto en la vida cotidiana de las diferentes